



## Guida rapida per la prevenzione del suicidio dei

### Riconoscere i segnali d'allarme

Il suicidio è la seconda causa di decessi tra i giovani di ogni età. Una parte fondamentale della prevenzione viene da adulti interessati che riconoscono i segni premonitori.

- Alienazione dalla famiglia e dagli amici
- Senso di disperazione relativo al futuro
- Parlare o scrivere del suicidio o del desiderio di morire
- Indicare che ci si sente sopraffatti, incapaci, o fuori controllo
- Gestii d'addio quali il dare via oggetti importanti
- Cambiamenti nel comportamento (deterioramento dell'andamento scolastico, comportamenti violenti o pericolosi, ecc.)
- Uso problematico di stupefacenti
- Negligenza dell'igiene
- Umore negativo o segni di depressione (tristezza, irritabilità, minore interesse riguardo ad attività previamente apprezzate, difficoltà nel dormire o mangiare)

### Sapere cosa dire

Sollevare l'argomento del suicidio con Suo figlio gli consentirà più facilmente di confidarsi con Lei sulle questioni relative. Ecco alcuni modi per affrontare questa difficile conversazione:

- **Inizi la conversazione:** dapprima delicatamente, chieda a Suo figlio come si sente. Potrebbe iniziare con osservazioni e domande generali quali "Ho notato che passi molto tempo nella tua stanza e sembri triste. Va tutto bene?"
- **Ascolti:** è importante dare a Suo figlio la possibilità di rispondere alla prima domanda. Lei potrebbe dire: "Dimmi di più. Sembra importante. Inizio a capire meglio."
- **Chieda:** ponga domande dirette sul suicidio. Se Suo figlio risponde "no", si fidi del Suo istinto e faccia i sequitur necessari.
- **Risponda:** Se Suo figlio risponde "sì", rimanga calmo/a, e lo rassicuri dicendo che l'aiuterà ad affrontare la situazione.

### Cosa fare quando si è preoccupati

- S'informi riguardo ai servizi locali che potrebbero intervenire: [ConnexOntario](#) 1-866-531-2600 [Children's Mental Health Ontario](#)  
Clicchi sul link per trovare un centro nella Sua zona
- Per ulteriore assistenza parli al Suo medico di famiglia, un leader culturale/religioso, ...
- Collabori con la scuola di Suo figlio per creare aiuti quotidiani. Ci sono professionisti premurosi disponibili per tale scopo.
- Dia priorità al Suo proprio benessere onde poter aiutare Suo figlio, e visiti [Wellness Together Canada](#) per idee e assistenza.
- Cerchi di trovare del tempo e attività adeguate per rafforzare i legami con Suo figlio su base quotidiana
- Si ricordi che chiunque può pensare al suicidio, e quando fornisce assistenza diretta e premurosa, può davvero aiutare Suo figlio.

### Sapere come far fronte ad una crisi

**In caso Suo figlio avesse un piano preciso per suicidarsi e intendesse metterlo in atto immediatamente o avesse già fatto un tentativo, la situazione diventerebbe un caso urgente di salute mentale. Mai lasciare solo Suo figlio. Contatti immediatamente Crisis Services Canada al 1.833.456.4566, si rechi al pronto soccorso dell'ospedale locale o chiami un'ambulanza.**

### Servizi per la prevenzione del suicidio e per la gestione di casi di crisi:

Linea assistenza gioventù nera  
1-833-294-8650 (09:00-22:00)

#### [Crisis Services Canada](#)

1-833-456-4566 (24 ore su 24, 7 giorni su 7) o SMS 45645 (16:00-24:00)

#### [Kids Help Phone](#)

1-800-668-6868 o SMS CONNECT componendo il 686868

#### [First Nations Hope for Wellness Help Line](#)

1-855-242-3310 o clicchi sul link per mettersi in contatto.

#### Naseeha ([naseeha.org](#))

1-866-627-3342  
Trans Lifeline 1-877-330-6366

#### [Distress and Crisis Ontario](#)

clicchi sul link per mettersi in contatto.

O contatti una linea di crisi nella Sua zona



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)